

## ITENS DE CAFÉ DA MANHÃ SÃO OFERECIDOS DIARIAMENTE

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Waffle Belga c/ Calda Doce	360	65	Mini Panquecas c/ Calda Doce	330	66	Muffin Inglês de Ovo e Queijo	200	24	Sand. de Café da Manhã de Presunto de Peru e Queijo	270	30	Pão de Canela <i>Feito em Maryland</i>	232	38
Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Suco de Maçã	60	16	Suco de Laranja	60	13	Suco de Maçã	60	16

## ALMOÇO

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA		
27/02			28/02			01/03			02/03			03/03		
Hambúrguer no Pão~ c/ Batatinha Assada <i>OU</i>	415	45	Pedaços de Frango IN c/ Feijão Tipo Ranchero e Pão <i>OU</i>	479	58	Panquecas c/ Calda, logurte e Queijo <i>OU</i>	220/240 80/59	35/62 15/1	Taco Crocante de Carne c/ Vagem e Chips de Tortilha <i>OU</i>	238	31	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Hambúrguer Veg. <sup>v</sup> c/ Batatas Onduladas	379	50	Sand. IN Recheado c/ Pepperoni de Peru e Queijo+~	300	31	Tiras de Frango Apimentado c/ Batata Temperada e Pão	440	57	Sand. de Frango Empanado	342	36	Chili <sup>v</sup> de Três Tipos de Feijão c/ Milho & Chips de Tortilha	277	52
Batatas Onduladas	99	15	Tomate-Cereja c/ Ranch	35/55	8/3	Palitos de Aipo c/ Ranch	20/55	4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Grão-de-Bico Torrado	180	27	Sopa de Frango e Grãos	149	22						
06/03			07/03			08/03			09/03			10/03		
Queijo Frito Empanado c/ Molho Marinara <i>OU</i>	487	55	Palitos de Rabanada Francesa c/ Liguica* e Calda Doce <i>OU</i>	240	62	Peru e Molho c/ Purê de Batata e Pão <i>OU</i>	300	35	Coxa de Frango IN c/ Batatas Vermelhas c/ Alecrim e Pão <i>OU</i>	437	52	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Sand. de Frango Empanado	342	36	Almôndegas Teriyaki~ c/ Arroz c/ Vegetais e Pão	421	63	Nuggets Veg.v c/ Milho & Pão	370	48	Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Peixe e Pão	451	48	Sand. de Peru e Queijo	236	27
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Tomate-Cereja c/ Ranch	35/55	8/3	Batatas Onduladas	99	15	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
Grão-de-Bico Torrado	180	27	Palitos de Aipo c/ Ranch	20/55	4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3						
13/03			14/03			15/03			16/03			17/03		
Pedaços de Frango IN c/ Espinafre c/ Queijo e Pão <i>OU</i>	389	35	Hambúrguer no Pão~ c/ Batatas Onduladas <i>OU</i>	404	42	Massa Tipo Penne e Molho de Carne~ c/ Pão <i>OU</i>	272	46	Taco Crocante de Carne c/ Vagem e Chips de Tortilha <i>OU</i>	238	31	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Waffle Belga c/ Calda Doce e logurte	240/240 180	34/62 38	Tiras de Frango Apimentado c/ Batata Temperada e Pão	440	57	Hambúrguer Veg. <sup>v</sup> c/ Batatas Onduladas	379	50	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	340	33	Chili <sup>v</sup> de Três Tipos de Feijão c/ Milho & Chips de Tortilha	277	52
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Palitos de Aipo c/ Ranch	20/55	4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Ranch	14/55	3/3
			Grão-de-Bico Torrado	180	27									

Frutas variadas e leite estão disponíveis em todas as refeições. Frutas Variadas: Calorias 20–127; Carb. 7–33 Leite: Calorias 90–120; Carb. 12–20

**Valores das Refeições Pagas:**  
Café da Manhã \$1.30 Almoço \$2.55

Todas as refeições são gratuitas para os alunos que se qualificam para refeições gratuitas ou a preço reduzido.

Alunos que se qualificam para receber refeições a Preço Reduzido não serão cobrados.



**Legenda:** Cal = Calorias Carb = Carboidratos ~Carne Bovina \*Carne de Porco +Carne de Ave <sup>v</sup>Vegano

## ALMOÇO

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA						
20/03		21/03		22/03		23/03		24/03						
Tacos Macios de Frango e Batatas Temperadas c/ Mini Pães Assados <b>OU</b>	278 160	32 26	Palitos de Rabanada Francesa c/ Linguiça* e Calda Doce <b>OU</b>	344 240	26 62	Macarrão c/ Queijo c/ Pedacos de Peixe e Pão <b>OU</b>	451 48	Coxa de Frango IN c/ Batatas Vermelhas c/ Alecrim e Pão <b>OU</b>	437 52	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330 31			
Nuggets Veg. <sup>v</sup> c/ Milho e Cenoura	370	48	Sand. de Almôndega~ c/ Vagem	336	46	Sand. de Frango Empanado	342	36	Grão-de-Bico c/ Curry v c/ Arroz IN e Pão	333	61	Sand. de Peru e Queijo	236	27
Batatas Onduladas	99	15	Palitos de Aipo c/ Ranch	20/55	4/3	Tomate-Cereja c/ Ranch	35/55	8/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3	Salada Misturada c/ Ranch	20/55	4/3
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Sopa de Queijo e Brócolis <sup>v</sup>	206	20	Grão-de-Bico Torrado	180	27						
27/03		28/03		29/03		30/03		31/03						
Hambúrguer no Pão~ c/ Batatinha Assada <b>OU</b>	415	45	Pedacos de Frango IN c/ Feijão Tipo Ranchero e Pão <b>OU</b>	479	58	Taco Crocante de Carne c/ Milho, Vagem e Chips de Tortilha <b>OU</b>	264	37	Pizza, Queijo ou Pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31			
Hambúrguer Veg. <sup>v</sup> c/ Batatas Onduladas	379	50	Mini Calzones de Queijo c/ Molho Marinara	250	33	Tiras de Frango Apimentado c/ Batata Temperada e Pão	440	57	Sand. de Presunto de Peru e Queijo no Croissant	340	33	<b>NÃO HAVERÁ AULA</b> 🍀		
Batatas Onduladas	99	15	Palitos de Aipo c/ Ranch	20/55	4/3	Tomate-Cereja c/ Húmus	20 110	3 18	Verduras e Legumes Variados e Frescos c/ Húmus	14 110	3 18			
Mini Cenouras c/ Ranch	35/55	8/3	Grão-de-Bico Torrado	180	27									

### Recesso da Primavera Segunda, 3 de Abril de 2023 a Segunda, 10 de Abril de 2023

**MySchoolBucks.com** é um serviço para pais fazerem pagamentos prévios para a conta do seu filho no refeitório através da internet com um cartão de crédito/débito. Os pais também podem checar os balanços das contas de refeições, fazer o registro para pagamentos pré-programados e muito mais. Este serviço é oferecido como uma conveniência para as famílias que tenham interesse. Ao criar uma conta on-line segura, os pais podem administrar a conta de seus filhos. Vá para **MySchoolBucks.com** para fazer o registro.

### ALTERNATIVAS DIÁRIAS/ INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Outras opções diárias de prato principal podem incluir sanduíches de creme de amendoim e geleia, de queijo grelhado, húmus, pão bagel e queijo cremoso c/ iogurte e iogurte de fruta e parfait c/ granola. Por favor, verifique suas opções c/ o administrador de seu refeitório.

Cheque o site para mudanças no menu caso haja uma mudança na programação da escola. Informações nutricionais, alergênicos e de alimentos sem glúten estão disponíveis na web no endereço [www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/)

Observe que as calorias calculadas de algumas das opções principais podem incluir um item integral que varia entre 70-180 calorias.

